

PREZYDENT
MIASTA ŁOMŻA

Druk nr 1073

Łomża, dnia 12 maja 2023 r.

ŚDS.Dz.K.15/2023

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY
18-400 ŁOMŻA
ul. Marii Skłodowskiej-Curie 5, tel. 86 216-98-05
NIP: 718 213 66 47, R- 200667991

Rada Miejska Łomży
Stary Rynek 14
18-400 Łomża

W odpowiedzi na pismo nr BRM.0002.68.2023 z dnia 23 lutego 2023r w sprawie przyjętego planu pracy Rady Miejskiej w Łomży na rok 2023 w załączeniu przedkładam informację na temat funkcjonowania Środowiskowego Domu Samopomocy w Łomży za rok 2022

Z poważaniem

z up. PREZYDENTA MIASTA

mgr Andrzej Stypulkowski
ZASTĘPCA PREZYDENTA MIASTA

**INFORMACJA NA TEMAT FUNKCJONOWANIA
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W ŁOMŻY
ZA 2022 ROK**

Miasto Łomża prowadzi Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi od 1996 roku. Nadzór i kontrolę nad działalnością ośrodka sprawują Wojewoda Podlaski oraz Prezydent Miasta Łomża. Środowiskowy Dom Samopomocy jest jednostką organizacyjną Miasta Łomża, finansowaną w formie jednostki budżetowej. Placówka mieści się w części budynku przy ul. Marii Skłodowskiej-Curie 5 w Łomży.

Działa na podstawie Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r. poz. 249, t.j.), w oparciu o statut, nadany Uchwałą Nr 222/XXI/20 Rady Miejskiej Łomży z dnia 26 lutego 2020r., z późniejszymi zmianami oraz Regulamin Organizacyjny zatwierdzony Zarządzeniem Nr 282/19 Prezydenta Miasta Łomża z dnia 16.09.2019r., zmieniony Zarządzeniem Nr 107/20 Prezydenta Miasta Łomża z dnia 23.04.2020r, Zarządzeniem Nr 315/20 Prezydenta Miasta Łomża z dnia 25.11.2020r., Zarządzeniem Nr 117/21 Prezydenta Miasta Łomża z dnia 14.04.2021r.

W minionym roku Dom funkcjonował 5 dni w tygodniu od poniedziałku do piątku w godz. od 7.30 do 16.00. Przez co najmniej 6 godzin dziennie prowadzone były zajęcia z uczestnikami. W dni świąteczne, soboty i niedziele ŚDS był nieczynny.

Ośrodek wsparcia przeznaczony jest dla 49 pełnoletnich uczestników z terenu Miasta Łomża, będących w stanie wyrównanym, nie wymagających hospitalizacji szpitalnej oraz pobytu w stacjonarnej placówce pomocy społecznej.

Informuję, że Środowiskowy Dom Samopomocy w Łomży w 2022r. objął pomocą **51 osób** z zaburzeniami psychicznymi, w tym:

- **28 osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności,**
- **23 osoby z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności.**

W 2022r. **20 osób z niepełnosprawnością sprzężoną** było uczestnikami Środowiskowego Domu Samopomocy w Łomży.

Na podstawie zawartych porozumień z usług ośrodka poza osobami z terenu miasta skorzystało 5 uczestników z gminy Łomża i 3- z innych gmin.

Podział podopiecznych ŚDS ze względu na rodzaj niepełnosprawności:

- 17 osób z przewlekłą chorobą psychiczną, głównie chorujące na schizofrenię,
- 10 osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- 4 osoby wykazujące inne zaburzenia czynności psychicznych,

- 17 osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi,
- 3 osoby ze spectrum autyzmu.

ŚDS w Łomży to typ domu określany jako A,B,C,D, z uwagi na kategorie osób, dla których jest przeznaczony.

Wskaźnik zatrudnienia pracowników zespołu wspierająco-aktywizującego w placówce jest zgodny z § 12 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r. poz. 249, t.j.).

W Środowiskowym Domu Samopomocy usługi realizowane były w ramach dwóch typów treningów: samoobsługi i umiejętności społecznych prowadzonych w formie zajęć indywidualnych i grupowych. Z uwagi na pandemię Covid-19 i stan zagrożenia epidemicznego przeprowadzone były według zasad obowiązującego reżimu sanitarnego oraz zaleceń GIS i Ministerstwa Zdrowia.

Treningi samoobsługi

I. Treningi funkcjonowania w życiu codziennym:

1. Trening dbałości o wygląd zewnętrzny, nauki higieny.
2. Trening kulinarny
3. Trening umiejętności praktycznych.
4. Trening gospodarowania środkami finansowymi.
5. Usługi opiekuńcze

Treningi umiejętności społecznych:

I. Trening umiejętności interpersonalnych i komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej.

II Trening umiejętności spędzania czasu wolnego.

1. Terapia zajęciowa w pracowni plastycznej (zajęcia ceramiczne, malarskie, linoryt itp.)
2. Terapia zajęciowa w pracowni wikliniarskiej.
3. Zajęcia teatralno-muzyczne
4. Zajęcia z nauki języka angielskiego.
5. Zajęcia komputerowe.
6. Biblioterapia i filmoterapia.
7. Gry, zabawy integrujące, stymulujące, edukacyjne, kalambury, konkursy, x-box.
8. Udział w spotkaniach towarzyskich, okolicznościowych, kulturalnych. Organizowano walentynki, dyskoteki, pikniki, obchody urodzin, imienin uczestników, dzień kobiet, mężczyzn, dziecka, śniadanie wielkanocne, spotkanie wigilijne, andrzejki, mikołajki, sylwester dla uczestników, wyjścia do kina na seanse filmowe, do Teatru Lalki i Aktora w Łomży na spektakle teatralne, wyjazd do Białowieży (zwiedzano rezerwat żubrów), Giżycka- rejs katamaranem, do Muzeum Indian w Spytkowie. Obchodzono tydzień kultury francuskiej, egipskiej, czeskiej.
9. Hortiterapia- zajęcia w ogrodzie.

10. Zajęcia redakcyjne- gazetka „ ŚDS-ka”.

11. Zajęcia z rękodziela.

III. Terapia ruchowa i rehabilitacja;

- zajęcia na siłowni, na boisku,
- zajęcia prowadzone w sali rehabilitacji przez fizjoterapeutów,
- zabiegi z zakresu światłolecznictwa i relaksacyjne,
- zajęcia sportowo-rekreacyjne, tenis stołowy, gra w boccia, bilard,
- choreoterapia- nauka kroków, układów przy muzyce.

IV. Inne formy postępowania wspierająco-aktywizującego

1. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.
2. Niezbędna opieka.
3. Inhalacje w grocie solnej
4. Poradnictwo psychologiczne.
5. Zajęcia w ramach realizacji programów, np.: spotkania z psychologiem, specjalistą terapii uzależnień w ramach realizacji programu „Uzależnienia niszczą marzenia- działania profilaktyczno-terapeutyczne poprzez edukację, aktywizację sportową i artystyczną osób z niepełnosprawnościami”.
6. Terapia Snoezelen w sali doświadczania świata.
7. Kontakty z rodziną.

OPIS FORM ZORGANIZOWANYCH ZAJĘĆ TERAPEUTYCZNYCH I USŁUG ŚWIADCZONYCH PRZEZ ŚDS W ŁOMŻY W 2022R.

zgodnie z § 14 rozporządzenia w sprawie środowiskowych domów samopomocy

1.Rodzaje treningów:

Treningi funkcjonowania w życiu codziennym - rodzaj:	podjęte działania	efekty działań
Trening kulinarny	W 2022r. prowadzono trening kulinarny w formie zajęć teoretycznych i praktycznych, zgodnie z obowiązującymi procedurami. W ramach teoretycznego treningu kulinarnego uczestnicy codziennie w ŚDS oglądali prezentacje i instruktażowe pokazy sposobów przygotowania gorących posiłków (zupy, drugie dania-obiadowe, napoje i kompoty, ciasta i desery na uroczystości okolicznościowe),	- nabycie podstawowych umiejętności kulinarnych i doskonalenie nabytych, wykorzystywanych w warunkach domowych - nauka przygotowania prostych posiłków np. kanapek, placków i bardziej skomplikowanych np. zup, dań obiadowych, deserów - poznanie lub doskonalenie sposobów przygotowania potraw tradycyjnej kuchni polskiej

	<p>które mogli wykorzystać w warunkach domowych. Uczestnicy nabywali również praktyczne umiejętności kulinarne (proste: obieranie, mycie, krojenie jarzyn, owoców, obróbka termiczna, gotowanie, pieczenie itp. lub bardziej skomplikowane, o wyższym stopniu trudności), poznali obsługę sprzętów gospodarstwa domowego oraz ich bezpiecznego użytkowania. Zajęcia kulinarne prowadzone były przez instruktorów w 2 pracowniach (na I i II kondygnacji). Omawiano z uczestnikami receptury, przepisy, szczegóły dotyczące przygotowania potraw. Zwracano uwagę na higieniczne przyrządzenie posiłków, uporządkowanie po zajęciach. Uczestnikom udostępniano przepisy na różnorodne potrawy i ciasta. Poza tym, zwłaszcza z osobami z niepełnosprawnością sprzężoną, w ramach zajęć prowadzono naukę posługiwania się sztućcami oraz właściwego zachowania się przy stole. Zwracano uwagę i wdrażano zasady bhp, zgodnie z obowiązującymi procedurami. Teoretyczne zajęcia obejmowały również pogadanki, rozmowy na temat zasad zdrowego żywienia, diet (np. bezglutenowej, cukrzycowej, niskokalorycznej), przygotowywania przetworów z owoców i warzyw sezonowych, itp. Podczas obchodów tygodni kultury świata uczestnicy poznali potrawy charakterystyczne dla kuchni francuskiej (np. zupa cebulowa, potrawy z ciasta francuskiego,), egipskiej (np. falafele, kebab, chlebek pita, humus, zupa ADS, kofta z kaszą kuskus i warzywami, basila, aisz-smalec egipski), czeskiej (np. kyselica-kapuśniak czeski, placek czeski, „cesnekova polevka”-zupa czosnkowa, knedle ze śliwkami, livance- racuszki, kulajda- czeska zupa grzybowa). Poza tym przygotowano potrawy wigilijne, wielkanocne</p>	<ul style="list-style-type: none"> - poznanie smaków kuchni francuskiej, egipskiej, czeskiej - poznanie zasad kulturalnego zachowania przy stole - zapoznanie z podstawowym sprzętem AGD - nauka zasad higieny i bezpieczeństwa podczas pracy - poznanie zasad zdrowego odżywiania się - korzystanie z udostępnianych przepisów - większość uczestników potrafi samodzielnie wykonać proste czynności kuchenne <p>Z gorącego posiłku w ŚDS korzystali wszyscy uczestnicy.</p>
--	---	--

	<p>oraz na uroczystości okolicznościowe, organizowane w ośrodku.</p> <p>Gorący posiłek zapewniano wszystkim uczestnikom i składał się z jednego lub dwóch dań oraz deserów (ciasta, ciastka, owoce, kompoty), zgodnie z zaakceptowaną „Procedurą umożliwienia spożywania gorącego posiłku uczestnikom Środowiskowego Domu Samopomocy w Łomży” i z zaleceniami GIS i Ministerstwa Zdrowia. Po zniesieniu obostrzeń posiłki przygotowywano w ramach praktycznych zajęć kulinarnych, prowadzonych z uczestnikami pod kierunkiem instruktorów.</p>	
<p>Trening gospodarowania środkami finansowymi</p>	<p>Trening gospodarowania środkami finansowymi był realizowany poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> - planowanie zakupów uwzględniających potrzeby, możliwości finansowe i aktualne promocje - dokonywanie zakupów samodzielnie lub pod nadzorem instruktora (w sklepach spożywczych, z odzieżą używaną, bielizną, na rynku), - instruktaż w zakresie zachowania się podczas zakupów, - zwracanie uwagi na jakość, cenę, wagę, ilość, datę przydatności do spożycia, skład produktów. <p>Trening ten obejmował kilka etapów:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozpoznanie aktualnych potrzeb, - stworzenie listy zakupów z uwzględnieniem zasobów finansowych, - wyjście do sklepu i wybór produktów, - zachowanie przy kasie (pakowanie artykułów, zapłata, liczenie reszty). 	<ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie i utrwalanie orientacji w wartości pieniądza, - rozróżnianie nominałów i liczenie pieniędzy, - opanowanie umiejętności planowania wydatków na tydzień, miesiąc, - stopniowanie potrzeb zakupowych, - nabywanie umiejętności oszczędnego gospodarowania oraz właściwego, racjonalnego wydatkowania pieniędzy
<p>Trening umiejętności praktycznych</p>	<p>Realizacja :</p> <ul style="list-style-type: none"> -zajęcia praktyczne ukierunkowane na kształtowanie dbałości o czystość w otoczeniu i pomieszczeniach- sprzątanie oraz właściwą dezynfekcję sprzętów -angażowanie uczestników w bieżące prace porządkowe na terenie ośrodka oraz w pracowniach terapeutycznych tj. ścieranie kurzy, odkurzanie, zmiatanie i mycie podłóg, okien, drzwi, 	<ul style="list-style-type: none"> - nabycie i rozwinięcie umiejętności praktycznych wykorzystywanych w życiu codziennym, - zwiększenie samodzielności i zaradności życiowej, - kształtowanie nawyku systematycznego dbania o ład i porządek, - uwrażliwienie na potrzebę utrzymania czystości w miejscu pracy, domu i otoczeniu,

	<p>parapetów, szafek, dobór detergentów, czyszczenie przedmiotów, sprzętów, akwarium, lodówki,</p> <ul style="list-style-type: none"> -obsługa pralki automatycznej, dobór programów w zależności od kolorystyki, zaleceń producenta i materiału, dobór detergentów, składanie bielizny, segregacja odzieży, prawidłowe rozwieszanie prania, - konserwacja półek ceramicznych i pieca ceramicznego, - porządkowanie piwnicy, magazynu i garażu, - nauka prania ręcznego, segregowanie, pranie, suszenie odzieży, - nauka prasowania, obsługa żelazka, stacji parowej, zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa podczas prasowania, - obsługa sprzętu AGD/RTV, - nauka obsługi maszyny do szycia, szycie torby, ściereczek, - prace krawieckie na potrzeby przygotowywanych programów artystycznych (stroje oraz ekran do inscenizacji „Tajemnica Bożego Narodzenia”) oraz wykonanie rekwizytów (np. skrzydeł anielskich) do w/w spektaklu, zrealizowanego w formie teatru cieni, - poznanie podstaw robótek ręcznych, szycie ręczne, nauka przyszywania guzików i reperacji odzieży, - obsługa aparatu fotograficznego, - zapoznanie z zasadami bhp podczas zajęć w pracowni technicznej, obsługi sprzętów, uświadamianie zagrożeń wynikających z nieprawidłowego użytkowania sprzętów pod napięciem takich jak np: narzędzia do obróbki drewna, pralka automatyczna, suszarka do włosów, maszynka do golenia, odkurzacz, stacja parowa - porządkowanie szafy z narzędziami - konserwacja i czyszczenie grilla - nauka obsługi kosiarki spalinowej oraz narzędzi: wkrętarki, wiertarki, szlifierki, wypalarki, frezarki <p>(pod nadzorem i z pomocą instruktora)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - nabycie umiejętności obsługi urządzeń RTV/AGD oraz sprzętów: wkrętarki, szlifierki, wypalarki, wiertarki, frezarki, stacji parowej i innych
--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - prace w drewnie: techniki łączenia drewna (klej, wkręty, gwoździe), wypalanie na desce liter, cyfr, obrazków (wykonanie zegara ściennego, tablicy motywacyjnej), wiercenie otworów, cięcie piłą, lakierowanie, szlifowanie, frezowanie, - przygotowanie ściany (zabezpieczenie podłogi, przecieranie, gruntowanie) i tapetowanie, - drobne prace naprawcze, udrażnianie rury w zlewie kuchennym, montaż wieszaka na ścianę, - projektowanie i wykonanie skrzyni drewnianej, - nauka wysyłania listów, zachowania się w miejscach publicznych, np. na poczcie, - przygotowanie sali do uroczystości w ŚDS: ustawianie stołów, krzeseł, dekorowanie sali, - porządkowanie stanowiska pracy (zamiatanie, mycie blatów roboczych, ustawianie krzeseł) <p>Wszystkie czynności wykonywane były pod nadzorem instruktorów.</p>	
<p>Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i trening nauki higieny</p>	<p>Realizowany był poprzez zajęcia indywidualne i grupowe. Nadal uwagę zwracano na zalecenia związane z przestrzeganiem zasad higienicznych, związanych z pandemią Covid -19, tzn. udzielano instruktażu i egzekwowano prawidłowe mycie i dezynfekcję rąk (np. po wejściu do ŚDS), zakładanie maseczek w miejscach publicznych, gdzie było to wymagane itp. Prowadzono pogadanki, rozmowy przypominające, zajęcia praktyczne i teoretyczne utrwalające. W ramach treningu dbałości o wygląd zewnętrzny przypominano i egzekwowano wykonanie innych czynności higienicznych, udostępniając np. szczoteczki do zębów, pastę, szampon do włosów, mydło, środki do dezynfekcji rąk, inne środki celem nauki i utrwalania dbałości o czystość całego ciała. Korzystano z natrysków, z pralki. W pracowni urody grupa kobiet poddawała się zabiegom kosmetyczno-</p>	<p>Dzięki zajęciom uzyskano poprawę wyglądu zewnętrznego i stanu higienicznego u zaniedbanych osób, utrwalano nawyki higieniczne i wzbogacono wiedzę uczestników w tym zakresie. Wszyscy uczestnicy przy wejściu do placówki dezynfekowali ręce, zgodnie z procedurami.</p>

	<p>higienicznym i upiększającym: manikiur, malowanie paznokci, regulacja brwi, farbowanie henną, zabiegi fryzjerskie (mycie, podcięcie włosów, farbowanie, układanie, stylizacja), makijaże okolicznościowe oraz na imprezy i występy w programach artystycznych, charakteryzacje, np. do programów: „Moulin Rouge”, „Playback Show- hity wszechczasów”. Strzyżono włosy na prośbę uczestników. W ramach szerzenia oświaty zdrowotnej przeprowadzano pogadanki i rozmowy indywidualne na temat konieczności dbania o wygląd zewnętrzny i higienę, zmianę odzieży, bielizny, zachęcano do częstszych kąpieli, mycia włosów i całego ciała. Ponadto rozmawiano na temat kosmetyków do pielęgnacji twarzy, ciała, właściwego doboru oraz sposobu użycia. Przeprowadzano również zbiórkę odzieży i wymianę garderoby u osób potrzebujących. Ponadto motywowano do przestrzegania zasad dbałości o higienę jamy ustnej poprzez rozmowy indywidualne.</p>	
<p>Treningi umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów - rodzaj:</p>	<p>podjęte działania</p>	<p>efekty działań</p>
<p>Trening umiejętności interpersonalnych, społecznych</p>	<p>Prowadzono pracę z uczestnikami i rodzicami dotyczącą kształtowania prawidłowych relacji międzyludzkich (zachowań, wypowiedzi) i prowadzenia rozmów z wyeliminowaniem negatywnych emocji, wulgaryzmów, obraźliwych określeń. Podopieczni uczyli się prawidłowego nawiązywania i podtrzymywania rozmowy, umiejętnego słuchania, zasad grzeczności, kultury (w tym kultury słowa), asertywności, okazywania szacunku innym osobom, odpowiedzialnego zachowania w określonych sytuacjach, właściwego zachowania wobec innych uczestników. Trening był realizowany podczas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - poprawa w zakresie kontaktów i relacji z bliskimi, znajomymi, innymi uczestnikami, - nabycie umiejętności zachowania się adekwatnego do sytuacji w różnych miejscach, - podniesienie kompetencji społecznych - umiejętność asertywnego zachowania, - umiejętność słuchania i okazywania szacunku innym ludziom, empatia, - umiejętność postępowania w sytuacji zagrożenia, zachowania się w różnych sytuacjach, rozpoznawanie zagrożeń - poczucie odpowiedzialności za słowa i czyny, - właściwe korzystanie z portali społecznościowych

prorowadzonych grupowych zajęć i indywidualnych rozmów.

Kontynuowano grupowe zajęcia edukacyjne z uczestnikami na temat prawidłowych zachowań podczas pandemii, celem przypominania o podstawowych zasadach i uniknięcia zakażenia wirusem SARS-CoV-2.

Rozmawiano na temat prawidłowych zachowań społecznych podczas: pobytu w ośrodku, jazdy środkami komunikacji publicznej, w czasie zakupów, w instytucjach kulturalnych i w placówkach służby zdrowia.

Wskazywano zasady postępowania w różnych stresujących sytuacjach.

Ponadto utrwalano prawidłowe wzorce zachowań poprzez: filmy edukacyjne, konkursy. Uczestnicy poznali sposoby na rozładowanie negatywnych emocji, dowiedzieli się jak radzić sobie ze złością i uniknąć destrukcyjnych zachowań (praca nad emocjami, mowa ciała). Prowadzono trening uważności, analizowano pojęcie empatii, uczestnicy poznali dekalog przyjaźni oraz zasady obowiązujące podczas spotkań grupowych.

Zajęcia z psychologiem i specjalistą terapii uzależnień w ramach programu „Uzależnienia niszczą marzenia- działania profilaktyczno- terapeutyczne poprzez edukację, aktywizację sportową i artystyczną oraz integrację społeczną osób z niepełnosprawnościami " objęły zagadnienia z zakresu umiejętności interpersonalnych. Uczestnicy nabywali lub wzmocniali kompetencje społeczne.

Zorganizowano spotkania z przedstawicielami policji na temat zagrożeń i bezpieczeństwa na drodze, bezpieczeństwa ogólnego i w sieci, metod stosowanych przez oszustów oraz konsekwencji prawnych związanych z łamaniem prawa.

Uczestnicy przypomnieli sobie podstawowe zasady ruchu drogowego oraz poznali aktualne zmiany w przepisach. Ponadto poznali sposoby reagowania w różnych sytuacjach.

<p>Trening umiejętności rozwiązywania problemów</p>	<p>Udzielano wsparcia, porad i pomocy w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego, zwłaszcza sytuacji konfliktowych, problemów w rodzinach, w kontaktach z ludźmi oraz związanych z załatwianiem różnorodnych spraw. Wskazywano na przyczyny, skutki i możliwości właściwych rozwiązań. Zajęcia z psychologiem i specjalistą terapii uzależnień w ramach programu „Uzależnienia niszczą marzenia- działania profilaktyczno- terapeutyczne poprzez edukację, aktywizację sportową i artystyczną oraz integrację społeczną osób z niepełnosprawnościami " objęły zagadnienia z zakresu zagrożeń we współczesnym świecie, źródeł konfliktów i sposobów ich rozwiązywania, poznawania siebie- swoich mocnych i słabych stron. Podczas zajęć analizowano sytuacje problemowe i wskazywano możliwe rozwiązania.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - unikanie sytuacji konfliktowych przez uczestników, - uzyskanie wsparcia i pomocy - podniesienie kompetencji społecznych uczestników - poznanie przez uczestników możliwości rozwiązań problemów, - umiejętność zwrócenia się o pomoc w przypadku trudnych sytuacji
<p>Treningi umiejętności spędzania czasu wolnego - rodzaj:</p>	<p style="text-align: center;">podjęte działania</p>	<p style="text-align: center;">efekty działań</p>
<p>Zajęcia komputerowe</p>	<p>W zajęciach udział brali podopieczni, którzy doskonalili swoje umiejętności w zakresie obsługi sprzętu komputerowego oraz uczestnicy, którzy po raz pierwszy obsługiwali komputer. Obejmowały one:</p> <ul style="list-style-type: none"> * wprowadzenie nowych osób - bezpieczna i higieniczna praca z komputerem * zapoznanie z podstawowym słownictwem związanym z pracą na komputerze * posługiwanie się myszką i klawiaturą * urządzenia peryferyjne komputera: drukarka, nagrywarka, pendrive, mikrofon * sposoby komunikacji z komputerem - wyszukiwanie i uruchamianie programów - zapisywanie i odczytywanie wyników pracy z komputerem - praca na plikach i folderach 	<ul style="list-style-type: none"> - zaznajomienie ze sprzętem i jego zastosowaniem - zdobycie podstawowych umiejętności obsługi komputera (poczty elektronicznej, komunikatora Skype, przeglądarki) - rozwinięcie zainteresowań informatycznych wśród podopiecznych, - poszerzenie wiedzy na temat Internetu, - poprawienie umiejętności wyszukiwania i selekcjonowania informacji, - wyrobienie nawyków właściwej organizacji pracy i wytrwałości, - utrwalanie zasad bezpiecznej i higienicznej pracy przy komputerze - zdobycie umiejętności zastosowania komputera w nauce, zabawie i realizacji pomysłów - wdrożenie do samodzielnego korzystania z różnych programów komputerowych

	<ul style="list-style-type: none"> - komputerowe gry logiczne, edukacyjne i przygodowe * praca z edytorem tekstu Word - posługiwanie się klawiaturą (w tym uzyskiwanie polskich znaków diakrytycznych) - układ strony dokumentu (marginesy, kolumny, sekcje) - praca z tekstem (zasady wprowadzania tekstu, poruszanie się po tekście, poprawianie błędów, zachowywanie tekstu) - obsługa programu do wideorozmów Skype - podstawy edycji tekstu (czcionka i jej atrybuty, akapit i jego parametry, blok i operacje blokowe: formatowanie, kopiowanie, przesuwanie, usuwanie) - wydruk sporządzonego tekstu *korzystanie z internetu - obsługa przeglądarki - wyszukiwanie informacji w internecie - obsługa poczty elektronicznej - rozwijanie zainteresowań z pomocą internetu *program do nagrywania płyt CD Burner XP * edycja zdjęć w programie Photoscape * obsługa drukarki - korzystanie ze smartfona (np, instalacja aplikacji) - obsługa aplikacji google (zdjęcia, dysk, gmail, mapy) - bezpieczne korzystanie z portali społecznościowych - obsługa programu do pulpitu zdalnego „any desk” 	
<p>Zajęcia z języka angielskiego</p>	<p>W ramach zajęć uczestnicy doskonalili swoje umiejętności posługiwania się językiem angielskim. Zajęcia obejmowały:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykorzystanie programu Super Memo i kursu „Angielski No Problem” na poziomie podstawowym - wykorzystanie czasu present simple - tłumaczenie tekstów np. piosenek anglojęzycznych - doskonalenie umiejętności rozumienia ze słuchu 	<ul style="list-style-type: none"> - zdobycie podstawowych umiejętności posługiwania się językiem angielskim, - rozbudzenie zainteresowań językowych, - poprawa umiejętności rozumienia ze słuchu, - wzrost samooceny, - podjęcie wysiłku intelektualnego przez uczestników, - wykorzystanie nabytych umiejętności podczas korzystania z internetu - poznanie piosenek w języku angielskim

	<ul style="list-style-type: none"> - naukę podstawowych zwrotów: przedstawienie się, określenie wieku, zamieszkania, pochodzenia, czasownik lubić, mieć, potrafić, to be, pytajniki - poznanie kolorów, cyfr, liczb, - podstawowe słownictwo: rodzina, dom, praca, sport, czas wolny, muzyka, państwa, zwierzęta - ćwiczenia w tworzeniu zdań twierdzących, pytających i przeczących - nauka poprawnej wymowy - czasownik „have got”, „can”, zaimki osobowe, liczba mnoga rzeczowników 	<ul style="list-style-type: none"> - nabycie umiejętności porozumiewania się w różnych sytuacjach życia codziennego
<p>Gry i zabawy</p>	<p>W ramach zajęć odbywających się w ośrodku podopieczni o różnych możliwościach psychofizycznych uczestniczyli w integracyjnych, dostosowanych do ich możliwości intelektualnych, grupowych grach i zabawach obejmujących:</p> <ul style="list-style-type: none"> - quizy tematyczne - gry stolikowe np. planszowe, puzzle przestrzenne - gry rozwijające ogólną wiedzę, np. „Milionerzy”, „Państwa- miasta”, „5 sekund”, „Wiedza to potęga” - gry ćwiczące umiejętność koncentracji i współdziałania w grupie np. Familiada - gry rozwijające kreatywność np. kalambury - gry zręcznościowe na konsoli xbox one, - gry rozwijające umiejętność logicznego myślenia np. szachy i warcaby. <p>W grach i zabawach uczestniczyło średnio 44 osoby. Kontynuowano wypożyczanie audiobooków, gier i filmów edukacyjnych oraz innych, we współpracy z Miejską Biblioteką Publiczną. Ze zbiorów korzystały 3 osoby.</p> <p>Prowadzono również zajęcia aktywizujące i stymulujące z wykorzystaniem zabawek sensorycznych, puzzli przeznaczone dla osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi.</p> <p>Poza tym organizowano okolicznościowe zabawy i gry</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rozwinięcie umiejętności współpracy, zabawy, radzenia sobie z trudnościami, przestrzegania zasad obowiązujących w grupie - zintegrowanie i aktywizacja - zwiększenie wiedzy na temat racjonalnego spędzania wolnego czasu - podtrzymanie sprawności intelektualnej - rozwinięcie świadomości własnych emocji, kontroli emocjonalnej - poszerzenie wiedzy i horyzontów myślowych, wzbogacenie doświadczeń - poprawa samopoczucia i pozytywnej samooceny - pobudzenie kreatywności i wyobraźni - rozwinięcie świadomości mocnych stron - wydłużenie koncentracji uwagi, pamięci, poszerzenie wiedzy, zasobu słownictwa - rozwinięcie umiejętności poznawczych, orientacji w przestrzeni, koordynacji wzrokowo-ruchowej, sprawności manualnej

	<p>integrujące dla wszystkich uczestników np. podczas andrzejek (wróżby, zabawy andrzejkowe), mikołajek (np. rzut piłkami do czapki Mikołaja), walentynek (rzut do serca z imionami), zabawy i quizy podczas obchodów dnia mężczyzn, obchodów tygodni kultury świata: tydzień francuski (budowanie wieży Eiffla), egipski (zabawy: „Poszukiwanie skarbu Faraona”, przeprawa przez Nil), czeski („Rajd przez Czechy”, slalom hokejowy) i innych imprez.</p>	
<p>Zajęcia teatralno-muzyczne</p>	<p>Zajęcia teatralno-muzyczne objęły wszystkich uczestników. W czasie całego roku podopieczni uczestniczyli w nauce grupowego lub solowego śpiewu piosenek okolicznościowych przy akompaniamencie gitar, np: biesiadnych, religijnych, patriotycznych, ludowych, kolęd, pastorałek, innych. Podczas obchodów tygodni kultury świata podopieczni uczyli się nowych piosenek obcojęzycznych: francuskiej np. „Frere Jacques”, podczas tygodnia czeskiego „Jozin z Barzin”. Prowadzono naukę gry na perkusji dla chętnych uczestników.</p> <p>W marcu przygotowano programy artystyczne z okazji Dnia Kobiet i Mężczyzn, natomiast w maju na plenerowy występ z okazji obchodów Łomżyńskiego Dnia Osób z Niepełnosprawnością- 20.05.2022r. 9.09 2022r. grupa naszych podopiecznych uczestniczyła w festiwalu „Playback Show- hity wszechczasów” w Lipniaku, zorganizowanym w ramach festynu „Schizofrenia- otwórzcie drzwi”. Ponadto opracowano inscenizacje, programy słowno- muzyczne z okazji 11 Listopada pn.„Niepodległość” , spektakl teatralny jasełkowy pn. „Tajemnica Bożego Narodzenia ”- w formie teatru cieni- na spotkanie wigilijne w Hali Kultury (październik- grudzień 2022). Przygotowano scenariusz, rekwizyty, kostiumy,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - uwrażliwienie na sztukę, - samorealizacja - dostarczenie pozytywnych przeżyć związanych z występami oraz możliwością wykazania się własnymi umiejętnościami - zainteresowanie uczestników różnymi formami kontaktu ze sztuką - rozbudzanie i rozwijanie zainteresowań, uzdolnień muzycznych - kształtowanie poczucia rytmu - integracja i kształtowanie umiejętności pracy w grupie - pobudzenie kreatywności i wyobraźni, - doskonalenie umiejętności komunikacyjnych (werbalnych i niewerbalnych), - wzrost aktywności, - integracja z grupą , - poprawa w zakresie kompetencji społecznych- odgrywanie ról - eliminacja napięcia, polepszenie samopoczucia i nastroju, - punktualność, odpowiedzialność, - wzrost pozytywnej samooceny.

	<p>opracowano choreografię, ruch sceniczny, muzykę, efekty wizualne (nakładane obrazy) i dźwiękowe. Intensywne próby odbywały się w ŚDS i w Hali Kultury, a premierowy spektakl zaprezentowano 15.12.2022r. przed gośćmi, rodzinami, opiekunami. Przygotowano również repertuar na Festiwal Piosenki Różnej „Śpiewać każdy może” (wrzesień 2022r.), zorganizowany przez ŚDS w Łomży oraz na XX Przegląd Piosenki Religijnej DPS- wystąpiła grupa naszych uczestników z piosenkami „Na drugi brzeg”, „Jesteś światłem”). Podopieczni aktywnie, chętnie uczestniczyli w próbach, uczyli się tekstów, słów, gestów, ruchu scenicznego wzbogacając doświadczenia i doznania. Wszystkich włączano do udziału w zajęciach muzyczne, w miarę możliwości i chęci uczestników. Prowadzono grupowe zabawy muzyczne, typu „Jaka to melodia?” i karaoke. Słuchano muzyki relaksacyjnej oraz rozrywkowej. Zorganizowano również wyjście do Filharmonii Kameralnej im. Witolda Lutosławskiego w Łomży (21.12.2022r.) na koncert integracyjny „Romantycznie i po polsku”.</p>	
<p>Zajęcia w pracowni plastycznej i rękodzielnicze</p>	<p>Kontynuowano prace: * malarskie: - indywidualne: w technice collage, komiks (rysunek cienkopisem) - zbiorowe - na płótnie, druk liści na tkaninach, kompozycja na szarym płótnie z drukowanych na czerwonym tle liści, kompozycja wiosenna (technika collage z wykorzystaniem szablonów kwiatów), laurki okolicznościowe (collage), zabawa „kolor w kolor” na płótnie * linoryt- technika graficzna, druk wypukły * rękodzieło: kwiat róży z jesiennych liści, jajka wielkanocne na balonach, wykonane w technice papieru mache, rozety na 11 Listopada</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wykształcenie wrażliwości estetycznej, kreatywności, umiejętności manualnych - samorealizacja - kształcenie wyobraźni plastycznej - uwrażliwienie na sztukę i piękno - nabycie umiejętności współpracy w grupie - poprawa samooceny, - poznanie nowych technik - zajęcie przez uczestniczkę trzeciego miejsca w ogólnopolskim konkursie plastycznym w kategorii: malarstwo

	<p>* karty okolicznościowe, świąteczne, np. na Dzień Matki, karty świąteczne z wykorzystaniem linorytu uczestnika</p> <p>*ceramika</p> <p>W ramach zajęć ceramicznych poznano etapy pracy w glinie zakończone wykonaniem form dekoracyjnych i użytkowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lepienie drobnych elementów typu: wałeczki, kulki, ślimaki - łączenie elementów palcami, szpatułką na formie zewnętrznej, wewnętrznej - nauka posługiwania się narzędziami, - pierwszy wypał na biskwit, drugi wypał po pokryciu szklivem <p>Pod nadzorem instruktora wykonano:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formy dekoracyjne płaskie - anioły, koniki morskie, ryby, serca walentynkowe, renifery, choinki - prace przestrzenne wykonane na formach- anioły, choinki, donice (małe, duże), podstawki pod donice, kubki (małe, duże), zdobione fakturami roślinnymi lub narzędziami do obróbki gliny. <p>W ramach tygodnia kultury francuskiej wykonano wieże Eiffla w technice collage, podczas tygodnia kultury egipskiej - biżuterię z różnokolorowych folii, koralików, sznurków, szkiełek, natomiast w czasie obchodów tygodnia czeskiego- ilustracje do bajek czeskich. Zajęcia rękodzielnicze obejmowały wykonanie prac: na gazetkę ścienną, kart świątecznych, dekoracji na imprezy okolicznościowe (np. stroiki wielkanocne, bożonarodzeniowe) i obchody tygodni kultury świata (np. czerwony młyn do programu „Moulin Rouge” na tydzień francuski, rekwizyty na tydzień egipski np. piramidę- do zabawy „Poszukiwanie skarbu Faraona”) oraz elementy scenografii jasełkowej do inscenizacji „Tajemnica Bożego Narodzenia” (teatr cieni), np. helmy gwardzistów, skrzydła anielskie, szaty dla aktorów, na Festiwal Piosenki Różnej - kartonowy fortepian. Ponadto wykonano prace</p>	
--	--	--

	<p>okolicznościowe: kolorowe króliki i stroiki wielkanocne, motyle z filcu, kapelusze- cylindry na dzień mężczyzn, papierowe kwiaty na Dzień Matki, kompozycje jesienne z liści.</p> <p>Praca uczestniczki ŚDS została wysłana na XX edycję ogólnopolskiego konkursu plastycznego „Sztuka Osób Niepełnosprawnych”, organizowanego przez PFRON na temat „Świat za 100 lat”- zajęła III miejsce w kategorii malarstwo.</p>	
Zajęcia w pracowni wikliniarskiej	<p>W pracowni wikliniarskiej nabywane oraz doskonalone były umiejętności wyplotu. Uczestnicy zapoznali się ze sposobem tworzenia z wikliny dekoracyjnych i użytkowych form, zaczynając od denka. Nauczyli się wyplotu dna kwadratowego do koszy o różnych wielkościach i podstawach. W ramach zajęć wykonano: wianki, koszyki wielkanocne, kosze użytkowe, misy. Ponadto uczestnicy uczyli się umocowania rączek na brzegach koszy i wyplotu ozdobnych zakończeń. Posługiwali się głównie dwoma technikami wyplotu: ósemką i gimą, wykorzystując wiklinę oraz taśmę wiklinową. Łączyli również drewnianą płytę z wikliną.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rozwijanie zainteresowań, uzdolnień - nabycie umiejętności wikliniarskich, - wzrost samodzielności, poczucia odpowiedzialności, poprawa samooceny - samorealizacja
Hortiterapia - zajęcia w ogrodzie	<p>W ramach zajęć pod kierunkiem instruktora pracowano w ogrodzie- powiększono powierzchnię ogrodu kwietnego, skopano ziemię, wykonywano dolki, posadzono rośliny ozdobne otrzymane od rodziców podopiecznych (np. hortensje, floksy, trawy, jeżówki, liliowce, słoneczniki, tulipany, żonkile, aksamitki, bratki, nasturcje, funkje, nagietki, bzy, trawy ozdobne, inne), przygotowywano grządki i powierzchnię pod nowe nasadzenia, podlewano je przy użyciu węża ogrodowego. Jesienią wykopywano i przesadzano rośliny do donic. Ponadto dzięki udziałowi w akcji „Ekologia za sadzonkę” pozyskano sadzonki: malin, jeżyn, borówek i azali oraz od Nadleśnictwa</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kontakt z zielenią - poznawanie za pomocą zmysłów kształtów, zapachów, drzew, kwiatów, roślin, - samorealizacja, - poprawa samopoczucia, relaks, odpoczynek bierny lub czynny - poznanie prac i narzędzi ogrodniczych, - kształtowanie odpowiedzialności, - satysfakcja z efektów pracy w ogrodzie

	<p>Łomża sadzonki sosen i modrzewi. Pielęgnowano rośliny ozdobne: usuwano chwasty, grabiono liście, skoszono trawę, zbierano nasiona, posadzono pomidory, itp. W zależności od potrzeby zmieniano miejsca nasadzeń. Korzystano z konewek, węża ogrodowego i narzędzi. Wszyscy uczestnicy korzystali z hortiterapii poprzez udział w grupowych plenerowych zajęciach (wypoczynek czynny i bierny, rekreacja i spacer po ogrodzie). Podopieczni poznawali nazwy roślin ozdobnych, prowadzono rozmowy o ziołach, kwiatach, warzywach. W okresie zimowym - luty wysiewano w donicach aksamiłki z nasion zebranych w naszym ogrodzie. Przed Wielkanocą wysiano rzeżuchę do ozdoby świątecznego stołu. Poza pracami w ogrodzie pielęgnowano również rośliny ozdobne na terenie placówki.</p>	
<p>Zajęcia redakcyjne</p>	<p>W 2022 roku przygotowano 79 numer gazetki „ŚDS-ka”. Wspólnie planowano harmonogram zajęć, ustalano tematykę artykułów, wyznaczano osoby odpowiedzialne za wykonanie zadań. W ŚDS-ce zamieszczano teksty poetyckie i prozatorskie autorstwa uczestników, np. wiersze: „Świąteczna nadzieja”, „Zmienny król”. Przeprowadzono wywiady do stałych psychozabaw tematycznych, kontynuowano stałe cykle np. „Z pamiętnika schizofrenika”, „Banialuki”, „Moje życie z chorobą czyli opowieści prawdziwe”, tworzone krzyżówkę na scrabblach oraz zamieszczano tekst uczestnika „W moim świecie- pasje Marka”. Gromadzono odpowiedzi na zagadnienia ankietowe „Dawanie otwiera drogę do otrzymywania. Co chciałbyś dać? Co chciałbyś otrzymać?”, zamieszczone w formie psychozabawy, angażowano do udziału wszystkich uczestników. Opracowywano szatę graficzną gazetki oraz przepisywano teksty</p>	<ul style="list-style-type: none"> - promocja ośrodka, informacja o działalności ŚDS w Łomży - wzbogacenie wiedzy, - możliwość pokazania własnej twórczości, - podniesienie samooceny, samorealizacja - wykazanie się inicjatywą, samodzielnością, odpowiedzialnością, - doskonalenie umiejętności komunikacyjnych oraz pracy z komputerem

	<p>na komputerze. Włączano uczestników w prace końcowe przy złożeniu numeru. Po raz pierwszy zamieszczono komiks autorstwa uczestnika.</p> <p>Czasopismo, pełniące funkcję edukacyjną, informacyjną, rozrywkową i promującą ośrodek trafiło do rodzin naszych podopiecznych.</p> <p>Wybierano zdjęcia i opracowywano krótkie teksty na stronę www placówki, opisujące istotne wydarzenia z życia ŚDS.</p>	
Biblioterapia i filmoterapia	<p>Prowadzono grupowe zajęcia z wykorzystaniem książek, tekstów prozatorskich i poezji, które były czytane przez instruktora, opiekuna lub uczestników oraz omawiane, wyjaśniane podczas zajęć. Ćwiczone wymowę słów, zwrotów, sylab metodą powtórzeń, zwłaszcza z uczestnikami z problemami w zakresie komunikacji.</p> <p>Wykorzystano lektury o treściach edukacyjno-poznawczych.</p> <p>Wspólnie oglądano filmy o charakterze edukacyjno-terapeutycznym, następnie prowadzono tematyczne rozmowy.</p> <p>Podczas obchodów tygodni kultury świata odbyły się projekcje filmów dokumentalnych, fabularnych, animowanych prezentujących kulturę, sztukę, historię, wybitne osobowości wybranych krajów (Francja, Egipt, Czechy).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rozbudzenie i rozwijanie zainteresowań literaturą, filmem - wywołanie pozytywnych emocji, wyciszenie, obniżenie napięcia, - wskazanie prawidłowych zachowań na podstawie przykładów z literatury i filmów - wzbogacanie słownictwa, - poszerzenie horyzontów - poprawa w zakresie komunikacji werbalnej i pozawerbalnej.
Treningi umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami komunikacji werbalnej	podjęte działania	efekty działań
Trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów	<p>1. Przeprowadzono indywidualne diagnozy możliwości komunikacyjnych nowych uczestników z problemami w zakresie komunikacji (określono poziom funkcjonowania poznawczego każdego uczestnika nie posługującego</p>	<ul style="list-style-type: none"> - poprawa w zakresie sygnalizowania i zaspokajania potrzeb przez uczestników, - pomoc osobom z zaburzeniami komunikacyjnymi w wyrażaniu swoich

<p>porozumiewania się-terapia ACC</p>	<p>się mową werbalną lub mówiącego niewyraźnie, profil komunikacyjny, cele komunikacji alternatywnej lub wspomagającej).</p> <p>2.Opracowywano i kontynuowano realizację Indywidualnych Programów Komunikacji Alternatywnej lub Wspomagającej.</p> <p>3.Wprowadzono i zapoznano uczestników z obrazkami PECS, symbolami (z podziałem na kategorie), tablicami komunikacyjnymi, książkami do bezpośrednich treningów komunikacyjnych</p> <p>4.Zaproponowano strategię: start/stop, chcę/nie chcę, koniec/jeszcze, tak/nie.</p> <p>5.Prowadzono zajęcia z wykorzystaniem urządzeń: komunikator głosowo-obrazkowy, tablet</p> <p>6.Zachęcano do badania przedmiotów o różnej fakturze, kształcie, temperaturze, motywowano do wypowiedzi -werbalizacji.</p> <p>7.Dokonywano modyfikacji Indywidualnych Programów Komunikacji Alternatywnej lub Wspomagającej lub je kontynuowano.</p>	<p>myśli, uczuć, potrzeb, w samodzielnym podejmowaniu decyzji</p> <ul style="list-style-type: none"> - poszerzenie zasobu doświadczeń - poprawa percepcji wzrokowo-słuchowo-dotykowej uczestników - wydłużenie czasu koncentracji, aktywizacja zmysłów - nabycie motywacji do podejmowania komunikacji werbalnej - nawiązanie więzi społecznych - zwiększenie poczucia bezpieczeństwa, rozumienia sytuacji z najbliższego otoczenia
<p>Trening umiejętności komunikacyjnych doskonalących mowę czynną</p>	<p>Prowadzono z uczestnikami zajęcia z wykorzystaniem różnorodnych pomocy dydaktycznych (np. „Mówiki”, „Multigrafia”, „Wiem, jak to powiedzieć”), ćwiczenia doskonalące aparat mowy, artykulacyjne, motywowano do tworzenia i odbierania zrozumiałych komunikatów werbalnych podczas wszystkich zajęć w ośrodku. Mowę czynną uczestników doskonalono zwłaszcza podczas biblioterapii i zajęć teatralno-muzycznych (inscenizacje, piosenki): powtarzanie słów, głosek, wyrazów dźwiękonaśladowczych, sylabizowanie. Zachęcano do wypowiedzi słownych, śpiewu, pracowano nad poprawą artykulacji.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - poszerzenie zasobu słownictwa i doświadczeń - poprawa w zakresie komunikacji werbalnej - zmotywowanie do wypowiedzi słownych

2. Poradnictwo psychologiczne

Rodzaj działania	opis rozwiązania
zewnątrzne (kto świadczy usługi, w jakiej instytucji, sposób kontaktów, itp.)	Psycholog: w Ośrodku Interwencji Kryzysowej, w Poradni Zdrowia Psychicznego, w Centrum Diagnostyki i Terapii Zaburzeń Psychiczych „Salus” w Łomży- w ramach współpracy z instytucjami.
wewnętrzne (ile osób, forma zatrudnienia, dyżury, współpraca z innymi specjalistami itp.)	Zatrudniony w ŚDS na umowę zlecenie psycholog prowadził poradnictwo psychologiczne dla uczestników oraz zajęcia indywidualne i grupowe (40 godzin) z zakresu psychoedukacji. Ponadto zatrudniono specjalistę terapii uzależnień, który w ramach programu „Uzależnienia niszczą marzenia- działania profilaktyczno-terapeutyczne poprzez edukację, aktywizację sportową i artystyczną oraz integrację społeczną osób z niepełnosprawnościami” prowadził zajęcia grupowe z uczestnikami (40 godzin). Forma zatrudnienia - umowa.
formy prowadzonego poradnictwa	- rozmowy indywidualne wspierające - zajęcia grupowe- psychoedukacja (rozmowy, dyskusja, pogadanka, filmoterapia, odgrywanie ról, wykład, trening relaksacyjny, trening uważności, asertywności, prezentacje multimedialne, opowieści i bajki terapeutyczne, ankiety, kwestionariusze, formy pisemno-obrazkowe, psychodrama, gry grupowe) - porady indywidualne, obejmujące uczestnika oraz członków rodziny.
sposób prowadzenia dokumentacji	Zapisy w zeszycie "Poradnictwo psychologiczne"
liczba osób korzystających z usług psychologicznych	40
inne	Artykuły z zakresu poradnictwa psychologicznego oraz zabawy psychoedukacyjne zamieszczane na łamach gazetki "ŚDS-ka".

3. Realizacja zadań (opis rozwiązań)

Rodzaj zadania	formy działań	efekty działań
pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych	- umawiano wizyty do stomatologa, psychiatry, lekarzy rodzinnych, neurologa, - wymiana informacji dotyczących funkcjonowania podopiecznych, przyjmowania leków z rodziną,	- podtrzymanie systematyczności leczenia i dobrego stanu psychofizycznego uczestników, - ułatwienie kontaktu z lekarzami, służbą zdrowia

	<p>pielęgniarkami i psychiatrami z PZP, zespołem środowiskowej opieki psychiatrycznej, pracownikami socjalnymi szpitala oraz z Centrum Diagnostyki i Terapii Zaburzeń Psychiczych „SALUS”, lekarzami medycyny rodzinnej.</p>	
<p>pomoc w załatwianiu spraw urzędowych</p>	<p>Na prośbę uczestników i rodziców, opiekunów udzielano pomocy w sporządzaniu pism urzędowych typu: wnioski (np. do Dyrekcji MOPS: z prośbą o przyznanie miejsca w ŚDS, o przyznanie pomocy finansowej na zakup leków; do Wydziału Świadczeń Rodzinnych Urzędu Miasta Łomża o wypłatę dodatku osłonowego), upoważnienia, pisemne zgody. Udzielano pomocy w wypełnianiu formularzy np. zgłoszenia do Urzędu Skarbowego darowizny oraz w załatwianiu spraw i uzyskaniu informacji z instytucji typu ZUS, OPS, KRUS, MOPS, GOPS, Urząd Miasta, Urząd Skarbowy, OIK. Ułatwiano kontakty z radcą prawnym celem uzyskania porad.</p>	<p>Niektórzy uczestnicy samodzielnie załatwiali sprawy urzędowe. Części rodzin podopiecznych udzielano pomocy przy załatwianiu różnego rodzaju spraw urzędowych (tworzenie pism, ułatwienie kontaktów z instytucjami, telefoniczne wyjaśnienie spraw problematycznych)</p>
<p>niezbędna opieka</p>	<p>Zapewniano niezbędną opiekę wszystkim uczestnikom, świadczoną przez instruktorów terapii, fizjoterapeutów, opiekunów, podczas zajęć prowadzonych w placówce oraz poza nią (spacery, zajęcia na świeżym powietrzu). Dotyczyła ona przede wszystkim zapewnienia bezpieczeństwa i niezbędnej pomocy w ciągu pobytu uczestnika w ośrodku. Podczas zajęć z osobami cierpiącymi na epilepsję, z niepełnosprawnościami sprzężonymi opiekę zapewniało co najmniej 2 instruktorów. Wszyscy pracownicy ośrodka są przeszkoleni w zakresie udzielania pierwszej</p>	<ul style="list-style-type: none"> - możliwość podjęcia lub kontynuowania pracy zawodowej rodziców, opiekunów prawnych uczestników - zapewnione bezpieczeństwo i udział w proponowanych zajęciach - zaspokojenie podstawowych potrzeb opiekuńczych uczestników, zwłaszcza z niepełnosprawnością sprzężoną

pomocy w stanach zagrożenia zdrowia lub życia.

Codziennie wydawane były powierzone przez podopiecznych lub opiekunów prawnych leki, dokonywano pomiaru ciśnienia krwi, wagi, temperatury ciała, poziomu cukru we krwi, używano pulsoksymetru napalcowego. Doraźnie podawano leki zlecone przez lekarza i tlen, np. po wystąpieniu drgawek, napadu astmatycznego, zakraplano leki do oczu, smarowano żelem stłuczenia.

Ponadto oczyszczano rany, wykonywano opatrunki na zranienia.

Prowadzono usługi opiekuńcze-
zmieniano pampersy i karmiono indywidualnie 7 uczestników.

W przypadku problemów, zgłaszanych przez rodziny, z porannym karmieniem lub podaniem leków, podawano posiłek, leki w ŚDS. Poza tym zmieniano pampersy 6 osobom

z niepełnosprawnością w stopniu znacznym, które wymagały mycia, karmienia, zmiany odzieży i stosowania zabiegów higieniczno-pielęgnacyjnych. Niezbędna opieka dotyczyła zarówno opieki socjalnej i zdrowotnej, jak i wsparcia w sferze zdrowia psychicznego i somatycznego.

Prowadzone były rozmowy terapeutyczne wspierające, motywujące, w zależności od potrzeb ze wszystkimi osobami potrzebującymi wsparcia.

Stale współpracowano z pracownikami socjalnymi MOPS w zakresie pomocy w załatwianiu spraw urzędowych, socjalnych. Jednocześnie utrzymywano kontakt z rodziną, opiekunami prawnymi uczestników.

Ułatwiano kontakt z poradniami, różnymi instytucjami, uzgadniano terminy wizyt np. do specjalistów,

	<p>lekarzy rodzinnych. Ścisłe współpracowano z Centrum Pieczy Zastępczej-z asystentami rodziny i kuratorami, pracownikami Poradni Zdrowia Psychicznego łomżyńskiego szpitala, Centrum Diagnostyki i Terapii Zaburzeń Psychiczych oraz z pracownikami Ośrodka Interwencji Kryzysowej (psycholog, pracownik socjalny). Współpraca polegała na korelacji wspólnych działań odnoszących się do opieki nad uczestnikiem i jego rodziną. Jest to opieka kompleksowa, w szeroko pojętym znaczeniu. Uczestnikom, których rodzice lub opiekunowie pracują zapewniono opiekę już od godz.7.30.</p>	
<p>terapia ruchowa</p>	<p>Zajęcia prowadzone były za pomocą różnych metod i form dostosowanych indywidualnie do uczestników, zgodnie z predyspozycjami i zainteresowaniami. Wszyscy w mniejszym lub większym zakresie korzystali z ćwiczeń na przyrządach dostępnych na siłowni ŚDS (bieżnia, rower stacjonarny, atlas, orbitrek, wioślarz, platforma wibracyjna, rotory). Uczestnicy do ćwiczeń wykorzystywali również hantle, sztangę, piłkę gimnastyczną. Wykonywali ćwiczenia ogólnousprawniające, rozciągające, wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu, kręgosłupa na materacach pod kierunkiem instruktora.</p> <p>W placówce odbywały się rozgrywki w bilard, tenisa stołowego, piłkarzy stołowych. Podczas zajęć rekreacyjno-sportowych na świeżym powietrzu uczestnicy grali w gry zespołowe: piłkę nożną, koszykówkę, unihokej, badminton, boccia oraz uczestniczyli w zabawach ruchowych na boisku</p>	<p>podtrzymanie ogólnej sprawności ruchowej i kondycji uczestników</p> <ul style="list-style-type: none"> - usprawnienie motoryczne - wzmocnienie układu mięśniowego - poprawa koordynacji ruchowej - polepszenie samopoczucia psychofizycznego - niwelowanie dysfunkcji ruchowych - zwiększenie zakresu ruchomości w stawach - podniesienie wydolności organizmu - łagodzenie dolegliwości bólowych poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia

i w holu na III kondygnacji (tor przeszkód, gra w hokeja, „Tour de France” na rowerach stacjonarnych, rzuty do celu, do bramki, gry zręcznościowe). Poza tym uczyli się marszu z kijkami nordic walking. Prowadzono relaksację metodą Jacobsona (napinanie wraz z wdechem i rozluźnianie z wydechem określonych grup mięśni przy muzyce). W ramach terapii ruchowej odbyły się wycieczki rowerowe, wyjście do kręgielni (uczestnicy poznali zasady gry w kręgle, uczyli się poprawnego rzutu kulą), spacer po łomżyńskich bulwarach.

Prowadzona była rehabilitacja indywidualna i grupowa w sali rehabilitacji. Fizjoterapeuci prowadzili zajęcia rehabilitacyjno- usprawniające z uczestnikami, zwłaszcza z niepełnosprawnościami sprzężonymi, celem utrzymania i poprawy ich sprawności ogólnej. Ćwiczenia były ukierunkowane na indywidualne potrzeby każdego uczestnika (poprawa zakresu ruchomości w stawach, poprawa motoryki dużej i małej, zwiększenie siły mięśniowej, pionizacja bierna, doskonalenie umiejętności chodu, ćwiczenia sprawności manualnej rąk i poprawy siły mięśniowej oraz ćwiczenia w ugulu). Wykorzystano ściskacze dłoni, gumę oporową (theraband), piłkę gimnastyczną do ćwiczeń, stepery. Prowadzono ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowej, samoobsługi, sensoryczne, ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne. Ponadto stosowano zabiegi relaksacyjne (masażery, fotele masujące) oraz naświetlania (lampa antydepresyjna). Kontynuowano program aktywności metodą Knillów.

	<p>W ramach terapii ruchowej prowadzono zajęcia z choreoterapii pod kierunkiem instruktorów. Podopieczni uczyli się kroków, układów przy muzyce, np. krakowiaka, flamenco, tańca disco, „zorba”, poloneza, pasodoble, salsa, tańce ludowe itd.</p>	
<p>wyżywienie</p>	<p>Zapewniano wszystkim uczestnikom gorący posiłek, według zaleceń GIS i Ministerstwa Zdrowia. Posiłki w ŚDS przygotowywano zgodnie z „Procedurą umożliwienia spożywania gorącego posiłku uczestnikom Środowiskowego Domu Samopomocy w Łomży”, a po zniesieniu obostrzeń w związku z pandemią Covid-19- w ramach treningów, prowadzonych w pracowniach kulinarnych.</p>	<p>- zapewniono gorący posiłek wszystkim uczestnikom</p>
<p>aktywizacja w kierunku uczestnictwa w innych formach w ramach WTZ, podjęcia zatrudnienia lub inne</p>	<p>W ŚDS zatrudniony jest na umowę-zlecenie jeden z podopiecznych na stanowisku pracownika gospodarczego.</p>	<p>- podjęcie zatrudnienia przez uczestnika, samorealizacja, poprawa sytuacji materialnej</p>
<p>opis działań podjętych dla uczestników ze spectrum autyzmu i niepełnosprawnością sprzężoną</p>	<p>Uczestnicy z niepełnosprawnością sprzężoną i ze spectrum autyzmu byli integrowani z pozostałymi podopiecznymi i uczestniczyli w zajęciach dostosowanych do ich potrzeb oraz możliwości (rehabilitacyjno-usprawniające, gry, zabawy z wykorzystaniem zabawek i sprzętów sensorycznych, w sali doświadczania świata, zajęcia teatralno-muzyczne, trening higieniczny, biblioterapię, filmoterapię, itd.) Korzystali również z zajęć w pracowni plastycznej (np. ceramicznych), dzięki którym pracowano nad poprawą umiejętności manualnych. Z uwagi na potrzeby tej grupy podopiecznych fizjoterapeuci</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wsparcie dla uczestników i ich rodzin - aktywizacja osób z niepełnosprawnością sprzężoną - dostarczenie wrażeń, wzbogacenie doświadczeń - poprawa w funkcjonowaniu uczestników - integracja społeczna - poprawa w zakresie komunikacji werbalnej i pozawerbalnej - wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa, poprawa samooceny - relaks, odpoczynek, uspokojenie - stymulacja zmysłów, wzbogacenie doświadczeń wzrokowych, dotykowych, słuchowych, zapachowych

codziennie prowadzili zajęcia rehabilitacyjne z każdym uczestnikiem, dostosowane do stwierdzonych dysfunkcji. Prowadzono program aktywności metodą Knill, trening relaksacyjny Jacobsona oraz gry, np. w boccia. Korzystali z kącika do stymulacji sensorycznej oraz sprzętów: pionizatora, masażera stóp, komunikatora, masażera z wieloma końcówkami, platformy wibracyjnej, orbitreka, tablicy do zabaw, stepera, ściskaczy dłoni. Uczestnicy zaangażowani byli do udziału w przygotowywanych programach artystycznych, np. z okazji dnia kobiet, dnia mężczyzn, obchodów dnia osób z niepełnosprawnością, w Festiwalu Piosenki Różnej w Hali Kultury, spektaklach słowno -muzycznych, np. bożonarodzeniowym- „Tajemnica Bożego Narodzenia" w formie teatru cieni oraz innych okolicznościowych np. „Niepodległość". Pracowano nad doskonaleniem umiejętności komunikacyjnych (werbalnych i niewerbalnych) uczestników wykorzystując pomoce dydaktyczne typu „multigrafia", „mówik", tablice ACC, tablet, komunikator głosowo-obrazkowy. Podopieczni byli angażowani i aktywizowani podczas organizowanych Tygodni Kultury Świata: francuskiego, egipskiego, czeskiego. Byli włączani do zabaw okolicznościowych: ruchowo-rekreacyjnych („Poszukiwanie skarbu faraona", „Tour de France", rajd czeski), kulturalnych (program „Moulin Rouge"), zabaw walentynkowych, andrzejkowych, mikołajkowych (np. rzut do czapki Mikołaja), innych . Nadmienić należy, że w celu zapewnienia właściwej opieki

	<p>i bezpieczeństwa uczestnikom z niepełnosprawnościami sprzężonymi (10 osób ze zdiagnozowaną epilepsją), podczas zajęć w jednym pomieszczeniu przebywały co najmniej 2-3 osoby z personelu (sale są stale monitorowane). Uczestnicy ci wymagali również obecności i pomocy opiekuna podczas przemieszczania się i korzystania z toalety.</p> <p>W ramach dbałości o wygląd zewnętrzny prowadzone były zajęcia pielęgnacyjne i higieniczne oraz usługi opiekuńcze (karmienie, zmiana pampersów, odzieży). Uczestnicy z niepełnosprawnością sprzężoną korzystali z wyposażenia mobilnego regału sensorycznego oraz sali doświadczania świata, (projekcje: „Niebo”, „Las”, „Ocean”), aromaterapii, muzykoterapii podczas Terapii Snoezelen oraz inhalacji w grocie solnej.</p>	
inne działania	<p>Inhalacje w grocie solnej, połączone ze słuchaniem muzyki relaksacyjnej. Terapia Snoezelen- projekcje „Las”, „Niebo”, „Ocean” połączone z aromaterapią i muzyką relaksacyjną oraz wykorzystaniem elementów mobilnego regału sensorycznego oraz wyposażenia sali doświadczania świata. W terapii Snoezelen uczestniczyły głównie osoby z niepełnosprawnościami sprzężonymi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -wzmocnienie odporności ogólnej uczestników -relaks, odprężenie, poprawa samopoczucia -stymulacja zmysłów, wzbogacenie doświadczeń wzrokowych, dotykowych, słuchowych, zapachowych

W ramach Łomżyńskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Innych Uzależnień na 2022r. zrealizowano projekt „Uzależnienia niszczą marzenia- działania profilaktyczno-terapeutyczne poprzez edukację, aktywizację sportową i artystyczną oraz integrację społeczną osób z niepełnosprawnościami”. W programie uczestniczyli podopieczni Środowiskowego Domu Samopomocy w Łomży, członkowie rodzin uczestników, podopieczni i opiekunowie z Warsztatów Terapii Zajęciowej, uczniowie wraz z nauczycielami Zespołu Szkół Specjalnych, podopieczni i opiekunowie Domu Pomocy

Spolecznej w Łomży, personel ŚDS oraz goście- przedstawiciele, dyrektorzy zaprzyjaźnionych placówek pomocy społecznej.

W ramach realizacji programu odbyły się zajęcia z zakresu psychoedukacji dla uczestników ŚDS, które trwały od 14 kwietnia do 30 listopada 2022 roku. Prowadzone były przez psychologa w formie 2 godzinnych spotkań. Efektem było wzmocnienie motywacji do aktywnego uczestnictwa we własnym leczeniu, nabycie wiedzy w zakresie rozpoznawania objawów chorobowych, wzmocnienie kompetencji społecznych w zakresie komunikacji, asertywności, nabycie i poprawa umiejętności radzenia sobie ze stresem, złością i w sytuacjach kryzysowych, konfliktowych, rozpoznawania i werbalizowania stanów emocjonalnych, relaksacja, nabywanie umiejętności planowania czasu, odmawiania w sytuacji proponowania alkoholu, substancji psychoaktywnych, dbania o siebie, kształtowania odpowiedzialności za własne zdrowie. Rozwijano umiejętności interpersonalne, określano potrzeby własne i innych ludzi kształtując budowanie empatii, poczucia własnej wartości, prowadzono trening uważności, ćwiczenia umysłowe doskonalące pamięć, koncentrację. Uczestnicy poznali dekalog przyjaźni, wzmocniano klimat współpracy, otwartości, szacunku.

Od 1 kwietnia do 20 czerwca 2022r. prowadzone były również zajęcia edukacyjne z zakresu profilaktyki uzależnień ze specjalistą terapii uzależnień, dzięki którym uczestnicy nabyli i poszerzyli wiedzę na temat problematyki uzależnień i nałogów (alkoholizm, nikotynizm, lekomania, narkotyki, uzależnienia behawioralne: hazard, internet, komputer, telefon), poznali zagrożenia we współczesnym świecie, alternatywy dla używek, analizowali zdrowy styl życia, objawy uzależnień, uczyli się okazywać, rozpoznawać, nazywać emocje, odkrywać prawdziwe wartości. Przeprowadzono również pogadanki na temat szkodliwości różnorodnych uzależnień: palenia papierosów, picia alkoholu i niebezpieczeństw związanych z łączeniem leków z alkoholem. Kształtowano poczucie własnej wartości uczestników, prowadzono działania wspierające pomocne w profilaktyce i terapii uzależnień. Uczestnicy oglądali filmy tematyczne i wykonywali prace plastyczno- fotograficzne dotyczące uzależnień. Do wydruku prac fotograficznych wykorzystano zakupioną w ramach projektu kolorową, laserową drukarkę.

Przeprowadzono zawody sportowe w czerwcu 2022r, wskazując alternatywne formy spędzania czasu wolnego i promując zdrowy styl życia bez nałogów. Uczestnicy rywalizowali ze sobą podczas zawodów na terenie ośrodka i aktywnie spędzali czas korzystając z zakupionych w ramach projektu sprzętów sportowych. Impreza w dniu 9 czerwca 2022r. pod hasłem „To i owo na sportowo” zakończona grillowaniem i poczęstunkiem zintegrowała uczestników z ŚDS, Warsztatów Terapii Zajęciowej, Zespołu Szkół Specjalnych, Domu Pomocy Społecznej w Łomży.

Od 1 kwietnia 2022r. do 30 listopada 2022r. zrealizowano zajęcia profilaktyczne- kurs tańca (40 godzin) jako alternatywną formę spędzania czasu, które były prowadzone przez instruktora tańca w formie 1-1,5 godzinnych zajęć na terenie placówki.

Wszyscy uczestnicy programu na zakończenie- w grudniu 2022r.- otrzymali słodkie upominki.

Działania realizowane w ramach projektu były prowadzone z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego, obowiązującego podczas pandemii COVID-19.

Działania podjęte w związku z sytuacją epidemiczną w kraju spowodowaną Covid- 19.

Działania podjęte w związku z sytuacją epidemiczną w kraju spowodowaną Covid- 19.	szczegółowy opis
Podjęte działania	<p>W Środowiskowym Domu Samopomocy w Łomży w związku z trwającą pandemią covid-19 zajęcia przeprowadzano zgodnie z wprowadzonymi procedurami, opracowanymi na podstawie zaleceń GIS i Ministerstwa Zdrowia. Uczestnicy byli podzieleni na grupy i w miarę możliwości zachowywali dystans. Przed wejściem do placówki mieli mierzoną temperaturę ciała oraz dezynfekowali ręce. Stosowano płyny dezynfekcyjne do rąk oraz wszystkich powierzchni (zakupione we własnym zakresie, stale uzupełniane), dezynfekowano blaty, klamki, stoły, włączniki, powierzchnie. Na zużyte środki ochrony osobistej przygotowano oznaczone dedykowane pojemniki. Pomieszczenia placówki ozonowano przy pomocy generatora ozonu celem oczyszczenia powietrza i zmniejszenia ryzyka rozprzestrzeniania się wirusa SARS-CoV-2. Z uczestnikami prowadzono cykliczne rozmowy wspierająco- informacyjne przypominające i utralające zasady bezpiecznego funkcjonowania podczas pandemii covid-19. Obowiązywała „Procedura umożliwienia spożywania gorącego posiłku uczestnikom Środowiskowego Domu Samopomocy w Łomży”. Wszystkie organizowane przez Środowiskowy Dom Samopomocy imprezy, spotkania integracyjne, np. wigilijne, Integracyjny Festiwal Piosenki Różnej, „To i owo na sportowo” odbywały się w oparciu o opracowane odrębne regulaminy dla uczestników, zgodne z „Wytocznymi dla organizatorów imprez kulturalnych i rozrywkowych w trakcie trwania epidemii wirusa SARS-CoV-2 w Polsce, wydanymi przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Ministerstwo Rozwoju oraz Główny Inspektorat Sanitarny. Wszyscy uczestnicy byli zobowiązani do przestrzegania obowiązujących procedur i regulaminów.</p>
Ocena i wnioski z podjętych działań.	<p>Nie zgłaszano przypadków zachorowań na covid- 19 wśród uczestników ŚDS w Łomży w 2022 roku. Kontynuowane działania z poprzedniego roku przyniosły pozytywne rezultaty- ośrodek wsparcia funkcjonował zgodnie z planem i programami działania.</p>

Środki finansowe otrzymane na funkcjonowanie ŚDS w Łomży w 2022

Dotacja celowa z budżetu państwa przyznana na funkcjonowanie Środowiskowego Domu Samopomocy w Łomży w roku 2022 została wykorzystana zgodnie z przeznaczeniem.

Dz. 852 rozdz. 85203 – ośrodki wsparcia - zadanie zlecone

	Plan na 2022 r.	Środki uruchomione w 2022 r.	Wysokość środków wykorzystanych w 2022 r.
Wydatki bieżące	1 303 640,24	1 303 640,24	1 303 616,69
Wydatki inwestycyjne (majątkowe)	0,00	0,00	0,00

Współpraca z podmiotami

	Opis współpracy	Efekty współpracy
rodzina, opiekunowie i inne osoby bliskie	<p>Współpraca polegała na przekazywaniu informacji o stanie psychofizycznym uczestników, zachowaniu w ŚDS i w domu, napadach epileptycznych i sytuacji zdrowotnej, rodzinnej, występujących problemach, sytuacjach kryzysowych. Ponadto udzielano wsparcia i porad, bezpośrednich i telefonicznych rodzicom, opiekunom oraz bliskim osobom uczestników. Porady te dotyczyły: radzenia sobie ze stresem, z sytuacją epidemiczną, rozwiązywania problemów związanych z dostępem do opieki medycznej, informacji o wprowadzonych w ŚDS procedurach, gromadzenia i składania do MOPS dokumentacji związanej z ponownym przyjęciem do placówki itp. ŚDS w Łomży prowadził działania integrująco- wspierające dla rodzin, opiekunów, bliskich i uczestników. 24.08.2022r. chętni opiekunowie korzystali z wycieczki do Giżycka, rejsu katamaranem „Alicja” po 3 jeziorach: Niegocin, Kisajno, Tajty-razem z podopiecznymi ŚDS, wspólnie zwiedzali Muzeum Indian w Spytkowie. W grudniu zorganizowano integracyjne spotkanie wigilijne, w którym uczestniczyły rodziny podopiecznych. Połączone było z prezentacją twórczości artystycznej uczestników- wystawiono inscenizację w formie teatru cieni „Tajemnica Bożego Narodzenia”, śpiewano kolędy, degustowano potrawy wigilijne i wręczono ceramiczne anioły- prezenty przygotowane podczas zajęć w ośrodku.</p>	<p>wsparcie, pomoc, wzmacnianie więzi, rozwijanie świadomości poprzez psychoedukację, nabycie umiejętności, wiedzy, integracja.</p>

	<p>20.05.2022r. w obchodach Łomżyńskiego Dnia Osób z Niepełnosprawnością, zorganizowanych w Hali Kultury, wzięli udział bliscy naszych podopiecznych. Ponadto rodzice, opiekunowie, członkowie rodzin korzystali z organizowanych wyjść do kina „Millenium”, „Helios” na seanse filmowe i na spektakle do Teatru Lalki i Aktora w Łomży, do kręgielni „Wowball”, do Galeii Sztuki Współczesnej i galerii „Bonar”.</p> <p>24.05.2022r. uczestniczyli również w wyjeździe do Białowieży, podczas wycieczki krajoznawczo- rekreacyjnej zwiedzali Rezerwat Żubrów. 27.04.2022r. grupa rodziców wybrała się razem z podopiecznymi do Opery i Filharmonii Podlaskiej w Białymstoku na spektakl muzyczno-baletowy „We love Chopin”, 21.12.2022r. uczestniczyli w koncercie integracyjnym „Romantyczność po polsku” w Filharmonii Kameralnej im. W. Lutosławskiego w Łomży. Obejrżeli występy muzyczne podczas Integracyjnego Festiwalu Piosenki Różnej „Śpiewać każdy może...”, zorganizowanego 29.09.2022r. w Hali Kultury. Z rodzicami uczestników współpracowano przy organizacji uroczystości w ŚDS i w Hali Kultury.</p>	
<p>ośrodki pomocy społecznej oraz powiatowe centra pomocy rodzinie</p>	<p>Udzielanie pomocy socjalnej, psychologicznej i prawnej przez pracowników MOPS i OIK. Ponadto współpracowano z asystentami rodziny z Centrum Pieczy Zastępczej w sprawach dotyczących wspólnych podopiecznych. Utrzymywano kontakt telefoniczny z pracownikami socjalnymi MOPS w Łomży i OPS Gminy Łomża, Gminy Piątница, Gminy Andrzejewo w sprawach związanych z przeprowadzeniem wywiadów środowiskowych uczestników ŚDS, starających się o ponowne przyznanie pobytu w Środowiskowym Domu Samopomocy w Łomży.</p>	<p>- pomoc w wyjściu z sytuacji kryzysowej, poprawa sytuacji bytowej, materialnej i funkcjonowania społecznego, wymiana bieżących informacji, wsparcie i uzyskanie porady psychologicznej, prawnej.</p>
<p>poradnie zdrowia psychicznego, szpitale psychiatryczne i inne zakłady opieki zdrowotnej</p>	<p>Wymiana informacji i doświadczeń związanych z funkcjonowaniem uczestników ŚDS - pacjentów placówek psychiatrycznych, promocja poprzez kwartalnik „ŚDS-ka”, pozyskiwanie nowych uczestników. Współpraca z Centrum Diagnostyki i Terapii Zaburzeń Psychiczych „SALUS” Sp. z o.o. oraz z Zespołem Opieki Środowiskowej Psychiatrycznej łomżyńskiego szpitala</p>	<p>utrzymanie wyrównanego stanu psychicznego u podopiecznych, podtrzymanie systematyczności i efektów prowadzonego leczenia, uzyskanie zaświadczeń o stanie zdrowia od neurologa, psychiatry, lekarza rodzinnego.</p>

	i pracownikami socjalnym w zakresie przyjmowania leków, regularności wizyt w poradni, zaobserwowanych niepokojących objawów, zaleceń poszpitalnych, umawiania terminów wizyt w poradni i w domu.	
powiatowe urzędy pracy	Nie współpracowano w 2022r.	
organizacje pozarządowe	Nie współpracowano w 2022r.	
kościół i związki wyznaniowe	W 2022r. współpracowano z Parafią Rzymskokatolicką św. Michała Archaniola w Łomży. Ks. Proboszcz z Parafii Katedralnej zapewnił modlitewną i duchową oprawę uroczystego spotkania wigilijnego, zorganizowanego dla uczestników, ich rodzin i zaproszonych gości w Hali Kultury- 15.12.2022r.	- integracja, poszerzenie horyzontów
ośrodki kultury i organizacje kulturalno-rozrywkowe	Dzięki współpracy z zarządem, kierownictwem Hali Kultury skorzystano z pomieszczeń i sal widowiskowych podczas organizacji imprez typu: Integracyjny Festiwal Piosenki Różnej „Spiewać każdy może...”, Integracyjne Spotkanie Wigilijne z wystawieniem inscenizacji w formie teatru cieni przygotowanej pod kierunkiem instruktorów pt. „Tajemnica Bożego Narodzenia”. Uczestnicy korzystali z nieodpłatnych wejść na wystawy do Galerii Sztuki Współczesnej oraz galerii „Bonar” (obejrzeni np. wystawę „Pejzaże”).	- kontakt z kulturą, uwrażliwienie na sztukę, jej właściwy odbiór, rozwijanie wrażliwości estetycznej, uczestnictwo w imprezach kulturalnych.
placówki oświatowe, inne jednostki świadczące usługi dla osób niepełnosprawnych, w tym: warsztaty terapii zajęciowej, zakłady aktywizacji zawodowej, spółdzielnie socjalne, centra integracji społecznej i kluby integracji społecznej;	W ramach współpracy z PFRON podopieczna ŚDS brała udział w XX edycji ogólnopolskiego konkursu plastycznego "Sztuka osób niepełnosprawnych" pod nazwą „ Świat za 100 lat". Autorka pracy zajęła trzecie miejsca w kategorii malarstwo. Kontynuowano współpracę z Biblioteką Publiczną z działem książki mówionej. W 2022r. współpracowano z Domem Pomocy Społecznej, Warsztatami Terapii Zajęciowej, Zespołem Szkół Specjalnych w Łomży. 9.06.2022r. zorganizowano integracyjne spotkanie „To i owo na sportowo”, w którym uczestniczyli podopieczni, opiekunowie, nauczyciele oraz zaproszeni goście z w/w placówek. 11.05.2022r. grupa uczestników ŚDS reprezentowała ośrodek	- nagroda dla uczestniczki konkursu (wzrost samooceny uczestnika), - pozyskanie bezpłatnych audiobooków dla uczestników - zaspokajanie potrzeb kulturalnych - wzmocnienie samooceny - integracja społeczna

	<p>wsparcia podczas XV Turnieju Sportowego „Zdrowo i wesoło” w Domu Pomocy Społecznej w Łomży oraz 13.10.2022r. podczas XX Przeglądu Piosenki Religijnej DPS, zorganizowanego w Hali Kultury. Współpracowano też z jednostkami świadczącymi usługi dla osób niepełnosprawnych przy obchodach Łomżyńskiego Dnia Osób z Niepełnosprawnością (przygotowano program artystyczny oraz zajęcia ruchowe dla wszystkich przy muzyce). 29.09.2022r. Środowiskowy Dom Samopomocy zorganizował Festiwal Piosenki Różnej „Śpiewać każdy może...” integrując zaproszone do Łomży zespoły ze środowiskowych domów samopomocy: z Kolna, Grajewa, Suwałk, Zambrowa, Białegostoku, Kownat oraz DPS z Łomży.</p>	
inne osoby lub podmioty działające na rzecz integracji społecznej uczestników	<p>Kontynuowano współpracę z salonem fryzjerskim „Beata”, uzyskano nieodpłatne usługi dla podopiecznych.</p>	<p>- bezpłatne strzyżenie podopiecznych o niskich dochodach</p>

INFORMACJA O REALIZACJI ZADAŃ ORAZ PLANOWANYCH ZMIANACH W ZAKRESIE FUNKCJONOWANIA ŚDS W ŁOMŻY

Zaplanowanie na 2022r. zadania zostały zrealizowane..

W 2023r. w ramach Łomżyńskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Innych Uzależnień jest realizowany projekt „Zachowaj trzeźwy umysł- działania promujące życie bez uzależnień poprzez edukację, aktywizację sportową i artystyczną oraz integrację społeczną osób z niepełnosprawnościami”. Zaplanowano również organizację Integracyjnego Festiwalu Piosenki Różnej z udziałem zaprzyjaźnionych Środowiskowych Domów Samopomocy z województwa podlaskiego (28 września 2023r.) oraz integracyjną imprezę „To i owo na sportowo” (7 czerwca 2023r.)

**Sprawozdanie opisowe z wydatków budżetowych
za okres I – XII 2022r.
Środowiskowy Dom Samopomocy w Łomży**

Na dzień 1.01.2022r. na działalność Domu został określony plan finansowy w wysokości – **1 174 000,- zł.**
z tego: dotacja celowa na zadania zlecone - **1 174 000,- zł**

W roku 2022r. dokonywano zmian w budżecie placówki- zwiększono dotację z budżetu państwa o kwotę – **129 641,- zł.**

Plan po zmianach wynosi – 1 303 641,- zł.

Na dzień 31.12.2022r. wykonanie wydatków budżetowych wynosi 100% w stosunku do planu.

Wykonanie wydatków budżetowych na dzień 31.12.2022r. przedstawia się następująco:

Dział	Rozdział	§	Wyszczególnienie	Plan na 01.01.2022	Plan na 31.12.2022	Wykonanie na 31.12.2022
852	85203		Ośrodki wsparcia			
		3020	Wydatki osobowe nie zaliczone do wynagrodzeń	2 500	2 530	2 530
		4010	Wynagrodzenia osobowe pracowników	755 718	793 860	793 859,30
		4040	Dodatkowe wynagrodzenie roczne	52 777	53 274	53 274
		4110	Składki na ub.spoleczne	139 310	142 339	142 338,25
		4120	Składki na Fundusz Pracy	12 820	14 312	14 311,46
		4170	Wynagrodzenia bezosobowe	64 800	78 381	78 380,90
		4210	Zakup materiałów i wyposażenia	53 200	80 044	80 025,24
		4220	Zakup środków żywności	0	27 958	27 957,25
		4260	Zakup energii	32 560	37 352	37 351,25
		4280	Zakup usług zdrowotnych	1 000	436	436
		4300	Zakup usług pozostałych	23 946	36 000	35 999,37
		4360	Opłaty z tyt. zakupu usług telekomunikacyjnych	2 300	2 281	2 280,68
		4410	Podróże służbowe krajowe	200	0	0
		4440	Odpisy na ZFŚS	21 564	21 564	21 563,18
		4480	Podatek od nieruchomości	6 112	6 639	6 639
		4520	Opłaty za rzecz budżetów jst	3 193	3 193	3 192,81
		4700	Szkolenia pracowników	2 000	3 478	3 478
			Razem	1 174 000	1 303 641	1 303 616,69

851	85154		Przeciwdziałanie alkoholizmowi			
		4170		2 400	2 400	2 400
		4210	Zakup materiałów i wyposażenia	10 500	10 500	10 500
		4220	Zakup środków żywności	1 500	1 500	1 500
		4300	Zakup usług pozostałych	5 600	5 600	5 600
			Razem	20 000	20 000	20 000

Wydatki placowe wraz z pochodnymi wyniosły - **1 103 727,09 zł.**

Wydatki rzeczowe za okres I – XII 2022 - wynoszą **199 889,60 zł.** z tego:

- § 4210 – zakup materiałów i wyposażenia – **80 025,24 zł** w tym:
zakup środków czystości, artykuły na zajęcia plastyczne, komputerowe, art. gospodarcze., art. biurowe, doposażenie pomieszczeń do terapii (fotele do masażu), sprzęt nagłaśniający do prowadzenia zajęć muzycznych z podopiecznymi.
- § 4220 – zakup środków żywności – **27 957,25 zł** (art. spożywcze na zajęcia kulinarne (ciepły posiłek dla uczestników)
- § 4260 – zakup energii – **37 351,25 zł**
(energia elektryczna, gaz, woda, energia cieplna)
- § 4280 – zakup usług zdrowotnych – **436,- zł**
/ badania okresowe pracowników /
- § 4300 – zakup pozostałych usług – **35 999,37 zł**
 - opłaty za wywóz nieczystości, ścieki,
 - bilety wstępu do kina, teatru dla uczestników, usługi transportowe
 - monitorowanie pomieszczeń ŚDS, konserwacja dźwigu, krzeselka schodowego,
 - bieżące naprawy sprzętu,
- § 4360 – opłaty z tyt. usl. telekomunikacyjnych – **2 280,68 zł**
/ rozmowy telefoniczne, Internet)
- § 4480 – podatek od nieruchomości – **6 639,00 zł**
- § 4520 – opłaty na rzecz budżetów jst – **3 192,81 zł.**
- § 4700 – szkolenia pracowników – **3 478,00,- zł.**

Na dzień 31.12.2022r. placówka nie miała zobowiązań wymagalnych. Zobowiązania niewymagalne dot. DWR tzw.13, składki ZUS i FP od DWR.

Rozdział 85154 – przeciwdziałanie alkoholizmowi

Plan finansowy – **20 000,- zł.** na realizację zadania w ramach Łomżyńskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Patologii Społecznej na rok 2022, w tym:

- § 4170- wynagrodzenia bezosobowe - **2 400,00 zł**
- § 4210 – zakup materiałów i wyposażenia – **10 500,00 zł**
- § 4210 – zakup środków żywności - **1 500,00 zł**
- § 4300 – zakup usług pozostałych - **5 600,00 zł**

Wykonanie w roku 2022r.

§ 4170 – wynagrodzenia bezosobowe -	2 400,- zł. (um. zlecenia za zajęcia profilaktyczne (nauka tańca)
§ 4210 – zakup materiałów i wyposażenia –	10 500,- zł. (zakup drukarki kolorowej, ekranu do projektora, materiałów promocyjnych)
§ 4220 – zakup środków żywności –	1 500,- zł. (art. spożywcze podczas zajęć sportowych, integracyjnych)
§ 4300 – zakup usług pozostałych –	5 600,- zł. (zajęcia z psychologiem, terapeutą uzależnień)

DOCHODY - własne

Plan na rok 2022 – 2 150,00 zł. z tego:

§ 0920 – wpływy z pozostałych odsetek – 2 150,-

Dochody wykonane na dzień 31.12.2022

§ 0920 - wpływy z pozostałych odsetek – 2 181,79 zł. (odsetki od środków pozostających na rachunku bankowym)

DYREKTOR
Środziewskiego Domu Samopomocy
12.05.2023
.....
(data i podpis dyrektora SDS)